

12月週間献立表

	12月7日 (日)	12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 小松菜ツナ炒め 佃煮 漬物・牛乳 エネルギー： 467kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 ウインナーソテー 冷奴 漬物・牛乳 エネルギー： 450kcal	御飯・味噌汁 アジの塩焼き ゆばひろうす煮 白菜のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 468kcal	御飯・味噌汁 菜の花アサリ炒め 納豆 ブロッコリーサラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー： 465kcal	御飯・味噌汁 さんまの蒲焼き ミートボール 松前漬け のり佃煮・牛乳 エネルギー： 453kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き玉子 大根甘酢和え 漬物・牛乳 エネルギー： 467kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 花形豆腐煮 小松菜のおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー： 469kcal
昼食	パン 鯖のバター焼き 小松菜ツナ炒め いんげん煮豆 スープ・牛乳 エネルギー： 588kcal	パン いわしの梅煮 ウインナーソテー 冷奴 スープ・牛乳 エネルギー： 595kcal	パン アジのバター焼き ゆばひろうす煮 白菜のお浸し スープ・牛乳 エネルギー： 592kcal	パン 菜の花アサリ炒め 野菜ボールコンソメ煮 ブロッコリーサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 603kcal	パン さんまの蒲焼き ミートボール 三色豆 スープ・牛乳 エネルギー： 592kcal	パン 五目豆腐 厚焼き玉子 大根甘酢和え スープ・牛乳 エネルギー： 573kcal	パン 赤魚のバター焼き 花形豆腐煮 小松菜のおかか和え スープ・牛乳 エネルギー： 583kcal
夕食	御飯 豚の山椒炒め 大根金平 ネバネバ和え 果物 すまし汁 エネルギー： 598kcal	御飯 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草のガーリック炒め コーンサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 573kcal	御飯 ソース焼きそば 南瓜団子 ゼリー 果物 コンソメスープ エネルギー： 587kcal	御飯 エビチリソース 肉焼売 ナムル 果物 中華スープ エネルギー： 549kcal	御飯 豚の角煮 絹さやおかか炒め 南瓜といんげん煮 果物 味噌汁 エネルギー： 543kcal	御飯 桜エビと筍の炊き込み御飯 鰯の煮付け 南瓜の煮物 キャベツ味噌マヨ和え 果物 味噌汁 エネルギー： 528kcal	御飯 鯖の油淋鶏 茄子の鍋しぎ チンゲン菜胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー： 586kcal
日計	エネルギー： 1532kcal 蛋白 63.2g 塩分 8.5g	エネルギー： 1472kcal 蛋白 68.7g 塩分 8.6g	エネルギー： 1550kcal 蛋白 67.3g 塩分 8.7g	エネルギー： 1674kcal 蛋白 62.9g 塩分 8.6g	エネルギー： 1524kcal 蛋白 63.7g 塩分 8.2g	エネルギー： 1544kcal 蛋白 66.4g 塩分 8.5g	エネルギー： 1634kcal 蛋白 65.7g 塩分 8.7g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。